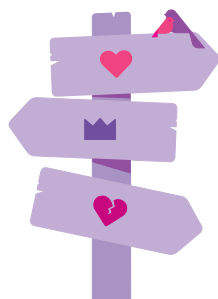


ОГЛАВЛЕНИЕ

11

ВВЕДЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1 ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ В НАЧАЛЕ ПУТИ



20

Для кого
эта книга?

21

Зачем читать
эту книгу тем,
кто замужем?

22

Мила, о чём
вы вообще?
Что за девушка-
плюс?

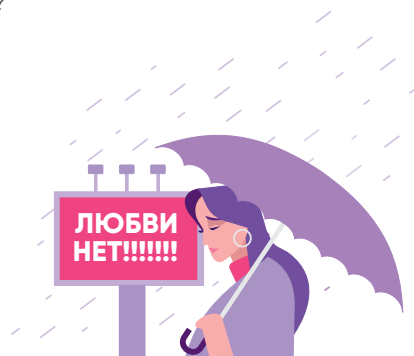
24

Зачем становиться
девушкой-плюс?

25

От чего зависит:
сработает или нет?

РАЗДЕЛ 2 СОВРЕМЕННЫЙ МИР НЕ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ВЫ СТАЛИ СЧАСТЛИВОЙ



30

Почему
так трудно
построить
счастливые
отношения?

31

Как влияет
семья на наше
будущее?

33



Практика:
Выявите свой
уровень нормы

36

Почему я выбросила телевизор, или «Теория заговора»!

41

Одиночки под прицелом осуждения!

44

Сценарии поведения: девушка-плюс, -минус и -ноль

РАЗДЕЛ 3 ДЕВУШКА- МИНУС

48

Как действует девушка-минус в поиске?

52

Почему мужчинам нравятся девушки-минус?

56



Практика:
Мышление минуса

37



Практика:
Что повлияло на вас?

43

Как победить в этой войне?

50



Практика:
Ищем в себе черты девушки-минус

53

Мужчины, которые охотятся на девушку-минус

59

История из жизни

39

Общество против вашего счастья!

44



Практика:
Составьте позитивную статистику!



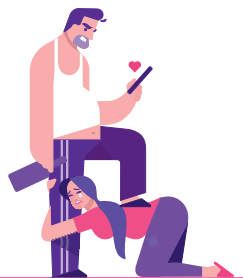
51

Чем девушка-минус хочет впечатлить мужчину?

54

Как девушка-минус портит нормальных мужчин

РАЗДЕЛ 4 ДЕВУШКА- НОЛЬ



62

Девушка-ноль
в ожидании
принца

64



Практика:
Ищем в себе черты
девушки-ноль

65

Чем девушка-
ноль хочет
впечатлить
мужчину?

67

Почему
мужчинам
нравятся
девушки-ноль?

69

Мужчины,
которые ищут
девушек-ноль

70

Как девушка-
ноль портит
нормальных
мужчин?

73



Практика:
Мышление нолика

75

История из
жизни



РАЗДЕЛ 5 ДЕВУШКА- ПЛЮС

78

Девушка-плюс
в поисках
любви

80

Чем девушка-
плюс может
впечатлить
мужчину?

81

Почему мужчины
без ума от
девушки-плюс?

84



Практика:
Ищем в себе черты
девушки-плюс

86

Мужчины против
девушки-плюс

87

Девушка-плюс
vs Содержанка

91



Практика:
*Мышление
содержанки*

93

Мужчины, которые
ищут девушек-плюс

96

Как девушки-
плюс спасают
посредственных
мужчин

98

История из
жизни

РАЗДЕЛ 6 САМООЦЕНКА



102

Что на самом
деле значит
любить себя?

104

С чего начать
искать
любовь?

105

Почему важно
любить себя
больше, чем
мужчину?

106

Почему вы
заслуживаете
любви?

107

Что значит
высокая
самооценка?

109

С какой
самооценкой мы
живем на самом
деле?

110

Заниженная
самооценка —
это...

116

Завышенная
самооценка —
это...

120



Практика:
*Определяем свою
самооценку*

124

Про
критику

125

Что нужно сделать,
чтобы поднять
самооценку?

127

Найдите общество,
где вы — королева!

128

Как вы реагируете на комплименты?

130

Любите себя!
Изо всех сил!

132



Практика
любви к себе

136

Запрещаю вам себя ругать!

138



Практика
любви к себе

138

Как справиться с недовольством своей внешностью?

140

Что на самом деле стоит исправить в своей внешности?

143

Мила, как мне не обнаглеть?

147

Кстати, давайте снимем корону

148



Практика
объективности

152

Чужие чувства так же важны, как и ваши

155

Никто не любит самых умных

156



Практика:
Признаём свои ошибки

158

Спор ради спора

160

Остановите робота-вершителя!

161



Практика:
Кого вы сделали «счастливыми»

163

Комплекс униженности просящего

167

От каких подруг нужно избавляться?

167

Как защититься от зависти и негатива?

168

Как избавиться от зависти?

170



Практика:
Осознание собственных желаний

РАЗДЕЛ 7

В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЖЕНСКОЕ ДОСТОИНСТВО



178

За что мир вам мстит?



179

Практика:
Какой запрос вы отправляете миру?

182

Что вы за человек на самом деле?

183

Жизнь заставила вас быть той, кем не мечталось?

184

А так ли вы ни в чем не виноваты?

186



Практика:
Ловим своих демонов

187

Светлая и тёмная стороны вашей силы



188

Практика:
Какого волка вы кормите

190

Вырабатываем правильную привычку

192



Практика:
Вырабатываем правильную привычку

193

Научитесь источать свет!

195



Практика:
Ищем в себе источники света

196

Две вещи, которые спасут от худшей ошибки в жизни!

197

Как взять жизнь в свои руки?

199

Что важнее: внешность или внутренний мир?

200

Станьте
красавицей!

204

Долго ли
продержится
ваша красота?

205



Практика:
Какое будущее
вас ждёт?

206

Перед какими
женщинами
мужчины не могут
устоять

207

Займите своё
место!

208

Какой ценник на
вас висит?

210



Практика:
Знаете ли вы себе
цену? Какова она?

212

Создайте
свой кодекс
девушки-плюс

213

Вирус «Замуж
любой ценой»

216

Как верно
заявить о своём
правиле?

217



Практика:
Составляем кодекс
девушки-плюс

220

Не озвучили
правила? Ставьте
границы!

220

Как обозначить
свои границы?

222



Практика:
Учимся обозначать
границы

224

Если кто-то
громко плачет,
довыдывался,
значит

225

Он должен, а
что взамен?

227

Готовимся к
судьбоносной
встрече

231



Практика:
Ищем источники
счастья

236

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ НАПУТСТВИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Прочитайте вступление, оно не нудное, обещаю.

Я была такой же, как вы. Девушкой, которая смотрит по сторонам и не понимает, что происходит! Почему одним – всё: любовь, поступки, романтические безумства, дорогие подарки, в ЗАГС через полгода на руках, а потом ещё и душа в душу десятилетиями... а другим – ничего? Эти «другие» могут быть красивее, сексуальнее и даже умнее первых, но их не преследует толпа поклонников, готовых свернуть горы. Более того, эти со всех сторон хорошие девушки часто вынуждены сами добиваться мужчину: подстраиваться, идти навстречу, многое прощать, бесконечно терпеть, обходиться без подарков на Новый год и день рождения, содержать семью.

От такой ситуации не застрахованы даже звёзды, которых хотят (ну, или хотели) все. Вспомните Дженнифер Лопес и её Каспера Смарта. Мир обсуждает, что он ей изменяет, а Дженнифер прощает кавалера раз за разом. Питт бросает Дженнифер Энистон ради другой... а потом и с той разводится! «Как так-то? Как так?» – думала я.

Врождённый дар – то самое объяснение, которое устраивало меня долгое время. Магия! «Мне не дано», – однажды вздохнула я. Ведь я была из этих: умных, красивых, добрых, работающих, которые

для мужчин — всё, а в ответ — фи́га (что оскорбительно, даже без масла). Я представить себе не могла, что нужно сделать, чтобы стать королевой мужских сердец и идти по жизни, ступая по лепесткам роз. О, как они меня раздражали! Эти фифочки на высоких каблуках в красных машинах... Ведь я стабильно проигрывала им в глазах мужчин, а кому это приятно? И я бы стукнула того, кто сказал бы мне тогда, что это я неправильно себя веду и на самом деле в любой момент могу получить всё то же самое.

Они — это девушки-плюс, конечно. Мало кто из них представляет, что у них имеется название (его даже не я придумала). Живут себе на земле, радуются, ничего специально не делают.

В то время я была гремучей смесью девушки-минус с девушкой-ноль, той, что вечно всё тащит, бонусом отказывая себе в малейших желаниях, обрастая комплексами, словно пень поганками. Жизнь для меня всегда была тяжёлой, а мир — опасным и неприятным местом, где нужно вертеться, если хочешь жить.

И я вертелась! Вертелась, как белка в мясорубке! Всё, что я тогда могла с этим поделаться, — это уверить себя, что я-то живу правильно. Просто мир — жесток, справедливого воздаяния не существует, а мужчины не умеют ценить хороших женщин и, мягко говоря, зажрались. Я готова была спорить до хрипоты, что права во всём! А те, кхм... женщины — на самом деле как стрекозы из басни Крылова: пропоют лето красное, а зимой-то их накроет, пожалеют, что не делали всё это время то, что делала я. Но время шло, всё оставалось на своих местах: их лето не кончалось, моя зима не обещала потепления.

В то время я тратила жизнь на отношения с мужчиной, который многое умел... но по-настоящему занимался только сочинительством сказок для меня. Например, о том, почему он ничего не может для меня сделать, почему не способен содержать семью (ну, или хотя бы сносно зарабатывать), пока я впахивала на трёх работах. Впрочем, он был далеко не первым экземпляром бездельника и «наездника на шее» в моей судьбе.

И вот однажды мне крупно повезло. Я встретила настоящего мужчину. Из тех, знаете, кто с детства уже серьёзный, ответственный и целеустремлённый, из тех, кто землю роет, лишь бы чего-то достичь. С ним моя жизнь сделала крутой поворот: я оставила многое в прошлом (включая родной город, работу, жильё и близких) и бросилась в омут авантюры, которая могла, без шуток, закончиться

плохо. Мы с моим теперь уже мужем были из разных городов и даже стран. Я – из Омска, он – из Луцка. После четырёх месяцев знакомства мы впервые встретились посередине, в Питере. И я осталась там жить, а он уехал домой.

Одна, в незнакомом городе, я жила нашими отношениями на расстоянии, вкалывала как проклятая, выживая на чужбине в надежде на наше будущее. Вскоре мы совместно открыли бизнес по созданию сайтов, я начала совмещать работу по найму и общее дело, спала по 5 часов в сутки. Планы наши были велики. В моей тогдашней системе ценностей не существовало понятия «отдых», «мои желания» и «счастье». Некогда было отвлекаться на глупости! Я увлеклась гонкой за достижениями и хотела утереть нос всем, в том числе и доказать своему мужчине, какой я молодец. Такой молодец, что даже больше, чем он!

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что приложила все возможные усилия, чтобы испортить эти отношения. Всё, что вышло правильно, сделали обстоятельства: расстояние, преодоление трудностей просто для того, чтобы хотя бы увидеться. Всё же, что зависело от меня, я испортила. Или хотя бы попыталась.

Но мой муж – Илья – нестигаемый человек. Поэтому в моменты, когда я вела себя как рабочая лошадь и оспаривала место главного в семье, он не становился ленивым и пренебрежительным бездельником, в каких превращались мои прежние мужчины. Он просто начинал отдаляться. Ох и намучилась я с нашими отношениями! Но впервые в моей жизни появились предвестники великих поступков, на которые способен настоящий мужчина. Не раз и не два он совершал подвиги ради меня, делал подарки, каких я не получала ни от одного из своих кавалеров. Вообразите, однажды, чтобы помириться, он за одну ночь преодолел 4,5 тысячи километров – и подстерёг меня с цветами. Раньше я не могла представить себе мужчину, который способен на такой поступок!

Надо ли объяснять, что я изменила своё мнение о причине удач девушек-плюс? Теперь ответ звучал так: «Просто нужно найти настоящего мужчину – и всё будет хорошо!» И (время от времени) в моей жизни действительно всё становилось хорошо! Но это были просветы между периодами скандалов и отдалений. Мы съехались, купили квартиру и поженились. Если бы решала я, то из соображений экономии у нас была бы обычная свадьба в Питере... но решал он – и у меня была сказка на берегу моря в Греции, лодка вместо

лимузина и вечеринка с коктейлями на пляже вместо конкурсов с бананами и яйцами. Я была по-настоящему счастлива и уверена, что живу той самой жизнью, которую заслуживаю.

Но вы же догадываетесь, что я не перестала быть девушкой-минус и девушкой-ноль... Я по-прежнему ничего не просила для себя. Зато усердно доказывала, что он без меня — никак... а я без него — ещё как! Я была уверена, что именно за эти достижения — самостоятельность, ненапряженность и независимость — муж оценит меня. И полюбит пуще прежнего! Но в один ужасный момент Илья пришёл ко мне и признался, что разлюбил. Что пытается, но ничего ко мне не чувствует. Я хорошая, всё такое, но он старался и... может предложить мне лишь дружбу. И развод. Это был крах! Не только моей жизни, но и системы, в которой, как я думала, кроется источник счастья. Внезапно до меня ДОШЛО! Как пощёчина. Дело не в мужчине. Дело во мне!

У-у-ужас. На меня нахлынуло такое горе — не передать! Я перестала есть, слегла и готовилась, что называется, «по направлению к кладбищу». Или как минимум в психушку. Я пила антидепрессанты и круглые сутки лежала на боку, прокручивая в голове все свои ошибки. Всё, что меня тогда спасало, — это книги, видео, лекции и тренинги различных авторов об отношениях.

Я слушала Руслана Нарушевича, Олега Торсунова, Сатью Дас, Марину Таргакову. Посетила тренинги Павла Ракова (где впервые встретила терминологию про «плюс», «минус» и «ноль») и Алекса Мэя. Читала книги Шерри Шнайдер и Эллен Фейн, Хелен Анделин, Колина Типпинга, Стива Харви, Джона Грея... И понимала, что всю свою жизнь я всё делала в точности наоборот. Словно, не умея готовить, из бестолкового старания разваривала спагетти в кисель, думая, что чем больше усилий и терпения приложить, тем лучше будет результат! И вроде всё делаю правильно, всё предусмотрела, была старательна, терпелива — заслужила вкусный ужин! Но от «блюда» тошнит. А надо было всего лишь найти рецепт и разобраться, а не подменять умение усердием и надеждой.

В результате в моей голове образовалась весьма густая каша из мнений разных экспертов, многие из которых противоречили друг другу. Попробуйте сравнить почти религиозные наставления ведических авторов и подход секс-тренеров к семье и браку — и упишайте эти два шара в маленькую коробку. Тогда вы поймёте, о чём речь. К тому же я как человек рациональный осознала, что мне трудно при-

нять на веру вещи, которые не то что я не могу проверить, а никто не может! Так начала работать моя голова. От чужих теорий отваливались целые куски. От зарубежных авторов – поправки на иностранные реалии и менталитет, от вед – мифологическая составляющая, от сексуальных методик – спорные антропологические допущения и вольности с моралью, от тренеров женской «хватки» – цинизм и ориентированность на материальное.

В попытке всё наладить я начала меняться, тестировать рекомендации на себе и своих разваливающихся отношениях с мужем, проверять, как работают советы разных авторов. Постепенно я делала выводы и находила подход к самой себе. Легко сказать, что нужно, например, своего любимого и единственного отправить с вещами на выход. А как при этом справиться со страхом и неуверенностью, советчик-то не говорит! Как остановить раздражение, когда хочется сорваться «по старой памяти»? Как выключить привычные сценарии, которые толкают на глупые обиды или поступки? Как взять в узду ожидания и нетерпение? Как преодолеть это вечное «не могу-у-у без него» и действовать разумно?

Скажу честно – было невероятно сложно! Но у меня не было выбора, ведь я боролась за свою любовь! И у меня получилось! Мой муж не только разглядел во мне женственность, которой до этого в помине не было, но и наконец-то увидел во мне не соперника, а союзника, узнал о моих чувствах и о том, какой я в действительности могу быть. Он захотел вернуться. Начать всё с начала. И тут – фигушки! Теперь уже я ставила условия! Илье пришлось в течение нескольких месяцев добиваться меня заново: водить на свидания, ухаживать, совершать поступки, чтобы я согласилась попробовать опять быть вместе. За полгода я спасла свою семью, и теперь вот уже несколько лет наши отношения крепче и теплее, чем были даже на конфетно-букетной стадии. Такой гармонии и близости я не испытывала никогда. И муж со мной солидарен! Нашим самым жутким кошмаром стали предположения на тему: а что, если бы мы всё-таки расстались?

Я стала девушкой-плюс. Теперь я знаю, как они это делают! И эта «магия», чёрт возьми, работает у всех, кому мне удаётся донести свою методику. Вот уже почти год я веду свой блог @milalevchuk в Instagram. В нём я рассказываю о том, как спасла семью и что поняла за это время, чтобы кто-то, возможно, смог спасти своё счастье. Мой муж помогает мне, делая всё, чтобы как можно больше женщин